

Anhang

Leitsatz: Förderung gesunder Ernährung

Indikator: Getränkeauswahl

Tabelle Empfehlungen der Flüssigkeitszufuhr in Abhängigkeit des Alters

Alter	Trinkmenge
unter 1 Jahr	ca. 400-600 ml
1-4 Jahre	ca. 600-800 ml
5-9 Jahre	ca. 800-900 ml
10-14 Jahre	ca. 1000-1300 ml
15-18 Jahre	ca. 1400-1500 ml
19-50 Jahre	ca. 1500 ml
51-65 Jahre	ca. 1200-1300 ml
über 65 Jahre	ca. 1300 ml
Schwangere	ca. 1500 ml
Stillende	ca. 1700 ml